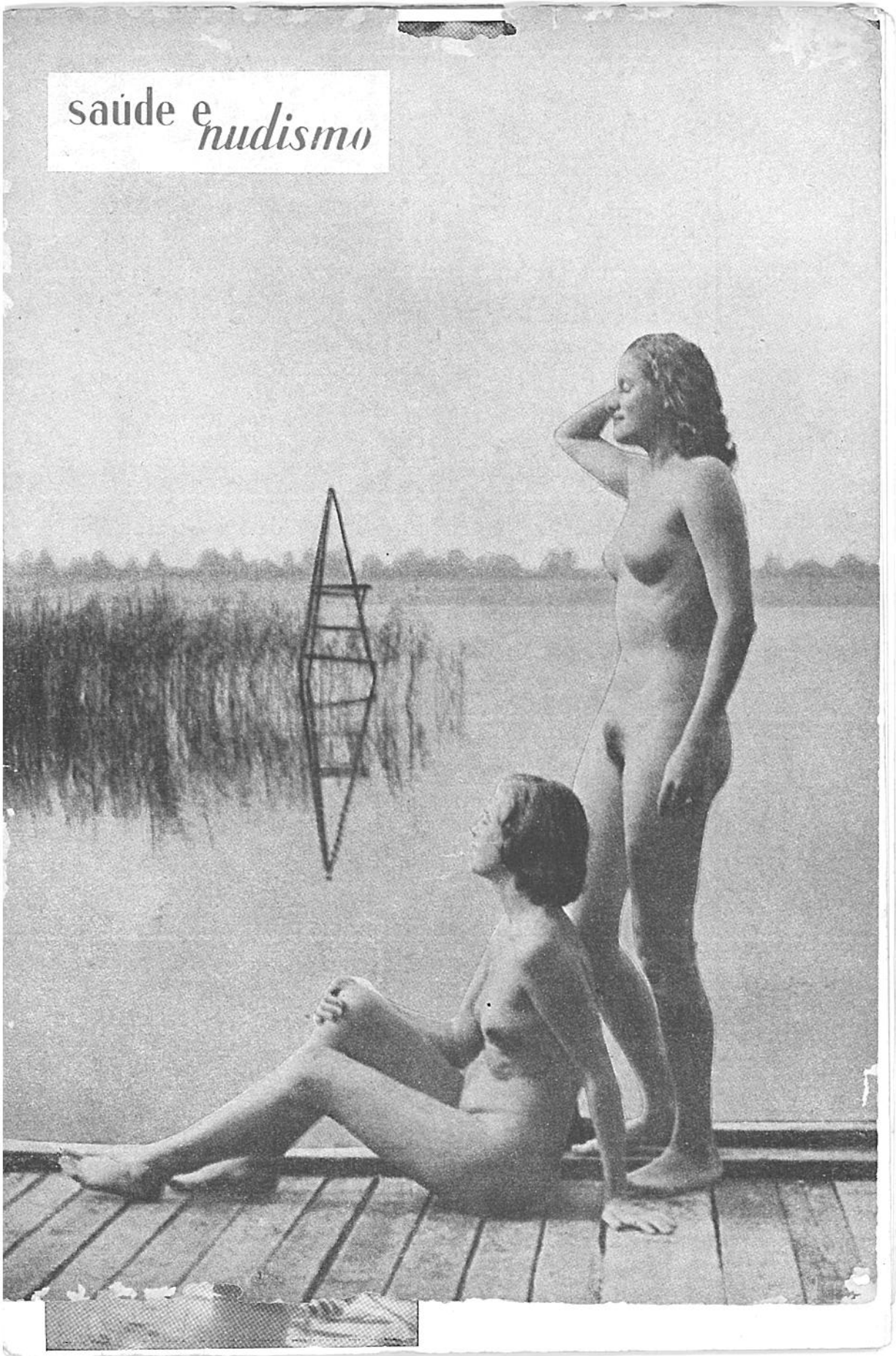
saúde e *nudismo*



AOS LEITORES

O Belíssimo

Album de Saúde e Nudismo

Como Festas de Ano Novo

Como prometemos, já estamos cuidando do ÁLBUM DE SAÚDE E NUDISMO, confecção caprichosa de nossa revista, que será distribuído como FESTAS DE ANO NOVO.

Os colecionadores dos respectivos "cupons", de 1 a 4, terão oportunidade de adquirí-lo da seguinte forma :

1 — Os residentes no Rio de Janeiro, sem nenhuma despesa, farão permutas de seus "cupons" pelos álbuns com o nosso distribuidor, Sr. José Fico, Rua da Constituição, 56-sobrado.

2 — Os residentes no interior deverão enviar, além dos "cupons", a importância de Cr$ 5,00 (cinco cruzeiros) para despesas de embalagem e porte postal registrado.

Pedimos aos leitores que se habilitem com antecedência pois, o mais tardar em Janeiro, a nossa expedição estará em condições de iniciar as remessas, o que fará pela ordem de datas de pedido.

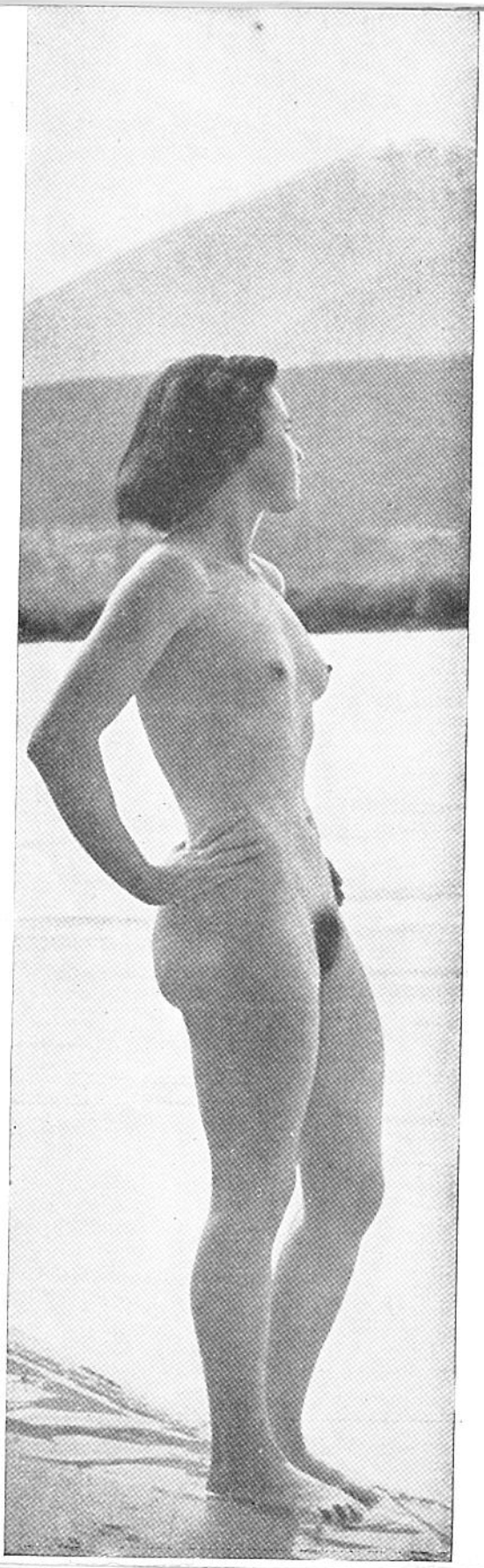
☆

Uma Assinatura Anual de

Saúde e Nudismo

Custa Apenas Cr$ 150,00

ASSINEM, PARA RECEBÊ-LA COM REGULARIDADE !



Saúde e Nudismo

"ALMA SÃ NUM CORPO SÃO"

ANO 1 | OUTUBRO DE 1952 | N. 8

DFK DEUTSCHER BUND FÜR FREIKÖRPERKULTUR
SITZ HAMBURG

Deutscher Bund für FKK Hamburg-Gr. Flottbek Postfach , den 9.8.1952

Herrn
José Fernando Vasconcellos
Rio de Janeiro, BRASIL
Rua Riachuelo, 155 Térreo

FERNSPRECHER HAMBURG ÜBER 490806
POSTSCHECK-KONTO HAMBURG 55991
HAMBURG-GR. FLOTTBEK POSTFACH

Ihr Schreiben vom: Ihre Zeichen: Unsere Zeichen:

Sehr geehrter Herr Vasconcellos !

Von dem Bund Wiesbadener Freunde für freie Lebensgestaltung e.V. Wiesbaden ging uns Ihr Schreiben vom 29.April 1952 zu mit der Bitte um direkte Erledigung. Bitte wenden Sie sich in Ihrer Angelegenheit an die Redaktionen der anerkannten FKK Zeitschriften, die nachstehend aufgeführt sind, und wegen eventueller Mitarbeit an Herrn Paul Kaiser, Stuttgart S. Müllerstrasse 8.

DFK
Deutscher Bund für Freikörperkultur

Mit freundlichem Gruss !

1. " Sonnenfreunde" Richard Danehl's Verlag, Hamburg - Altona 1, Postfach.
2. "Licht und Schönheit", Walter Lehning Verlag, Hannover, Bahnhofstrasse 5,
3. " Sonnige Welt ", Astra Verlag, Frankfurt/Main Landgrafenstrasse 16,
4. " Sonnenstrahl ", Rudolf Zitzmann Verlag, Lauf bei Nürnberg, Espanstrasse 1.

TRADUÇÃO

Ilmo. Sr. Vasconcellos.

Da Organização Wiesbadener "Amigos para a livre formação da vida", recebemos a sua carta de 29 de Abril de 1952, com o pedido de solução direta.

É favor dirigir-se para resolver seu caso às redações das revistas reconhecidas da F.K.K, as quais damos mais em baixo a relação das mesmas.

Caso o senhor necessite colaboração, dirija-se ao senhor PAULO KAISER, Stuttgart S. Müllerstrasse 8.

Como Será o Nudismo no Brasil

J. FERNANDO VASCONCELLOS CARREIRA

Em continuação a uma série de artigos, como será o Nudismo no Brasil, levo ao conhecimento dos leitores que grande tem sido a minha preocupação de fazer sentir e bem assim esclarecer ao povo a verdadeira razão do "LIVRE-CULTURISMO" que há muito aguardo para que seja lançado em nossa pátria.

Espero que a Oragnização Nudista venha a ser uma realidade dentro das normas mais puras e sincera quanto à moralidade e desenvolvimento físico para o bem estar de nosso organismo, vindo à sermos futuramente indivíduos de uma raça eugênica.

Considero o livre-culturismo, como a água cristalina que corre pelas cachoeiras se purificando a fim de ser útil à nossa saúde.

Nós, brasileiros, não estamos ainda educados para compreendermos o que é o nudismo na sua verdadeira acepção, pensamos ser alguma coisa de bandalheira, criticamos sem conhecer de perto a verdadeira moral daqueles que levam os seus filhinhos e espôsas para os campos de nudismo, a fim de que uma alma pura consiga um corpo completamente são, pela prática constante de esportes ao ar livre e os seus esportistas completamente despidos como à natureza é, e como o Criador nos colocou no Mundo. Com mais algum tempo lançarei ao povo o regulamento nudista à ser criado no Brasil, com bases íntegras de moralidade e de cultura-física.

Como ligeira idéia expresso em dez itens, o meu pensamento de como será a organização nudista de nossa terra que receberá a especificação de "Centros Familiares de Nudistas do Brasil:

1.º) Mister Ellis, um dos organizadores do Campo Nudista de Marselha, será o técnico e pessôa credenciada com todos os poderes para escolher os seus auxiliares e bem assim os lugares onde poderão funcionar os campos de nudismo, pela situação geográfica e climatérica.

2.º) Serão realizadas conferências em público a fim de que o povo possa ouvir homens que praticam ou praticaram o livre-culturismo, e venham a ter uma noção mais real de quão puro é o Nudismo.

3.º) As autoridades terão plenos

(Conclui na página 18)

SAÚDE E NUDISMO

"ALMA SÃ NUM CORPO SÃO"

REGISTR. NO D.N.P.I. SOB O N. 215.243

DIRETOR PROFRIETÁRIO E GERENTE

DR. JOSÉ FERNANDO VASCONCELLOS CARREIRA

ASSINATURAS:

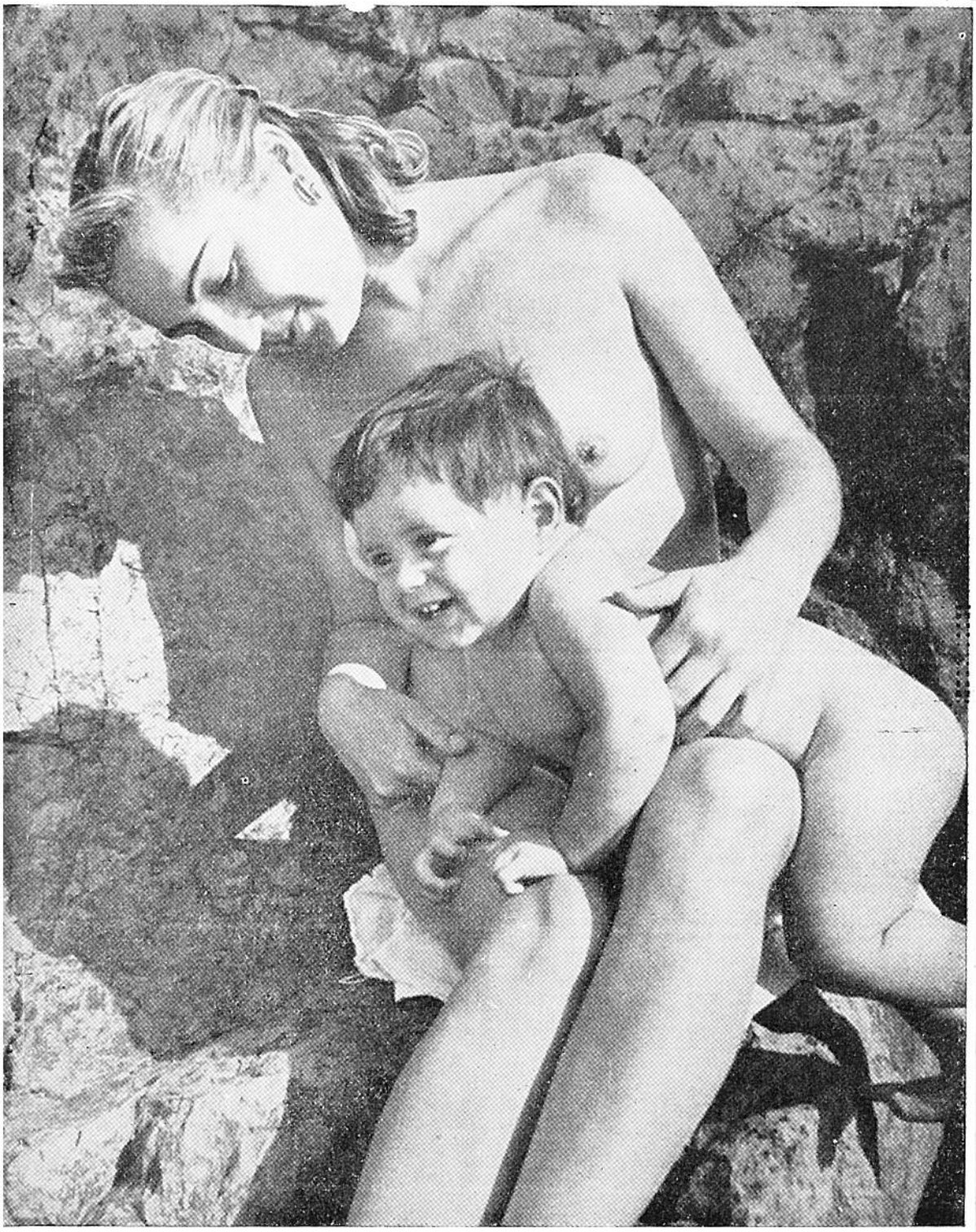
As assinaturas para todo o território nacional custam Cr$ 150,00 e devem ser enviadas sob registro ou pelo Serviço de Reembôlso Postal, em nome do Diretor-Iroprietário e Gerente para a nossa redação: Rua Fernando Esquerdo, 885 - Maria da Graça - Estação do Méier - Distrito Federal - RIO DE JANEIRO

AVISO IMPORTANTE

A venda desta Revista é expressamente proibida a menores de 18 anos, assim como a abertura de suas páginas internas nas bancas de jornais desta Capital e do Interior, cabendo a responsabilidade direta pelo não cumprimento do mesmo, aos que o infringirem.

PREÇO PARA TODO O BRASIL: CR$ 10.00

Pedidos de números atrasados ou de representação e distribuição no interior do País, ao sr. José Fico, rua da Constituição, 56-1.º — Telefone: 52-7266 — RIO DE JANEIRO



A felicidade dêstes dois supera a dureza do rochedo.

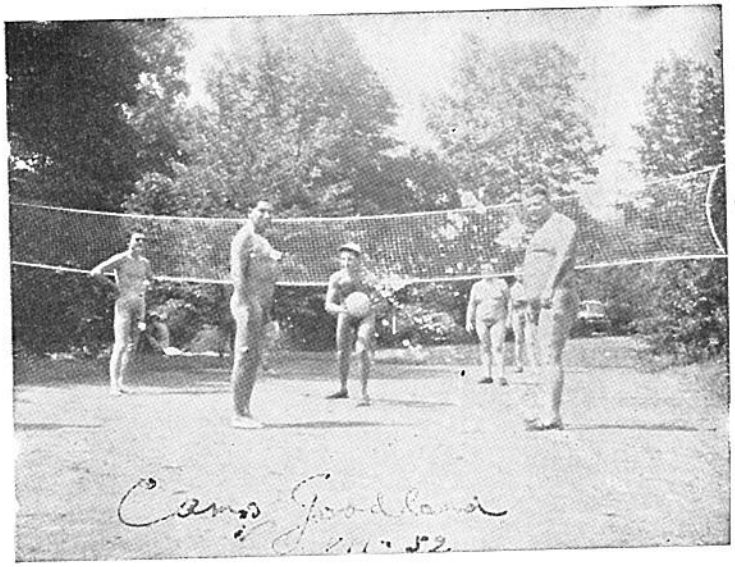
Nudismo - Bálsamo do Corpo e da Alma

DANIEL DE BRITO

O ente de espírito evoluido tem necessidade de estar ao par do progresso humano em todos os setores.

Para êste sêr ávido de conhecimento é que trago hoje minha pequena contribuição.

Minha experiência de antigo frequentador de praias de banho, mostrou-me que as criaturas divergem de atitude em função do traje, confraternizando-se umas com as outras em calção de banho e, quando vestidas de modo muita vez supérfluo ou petulante, retraem-se ao contacto do próximo. Nos campos de nudismo, o fenômeno de fraternidade se amplia dada a ausência absoluta de roupa.

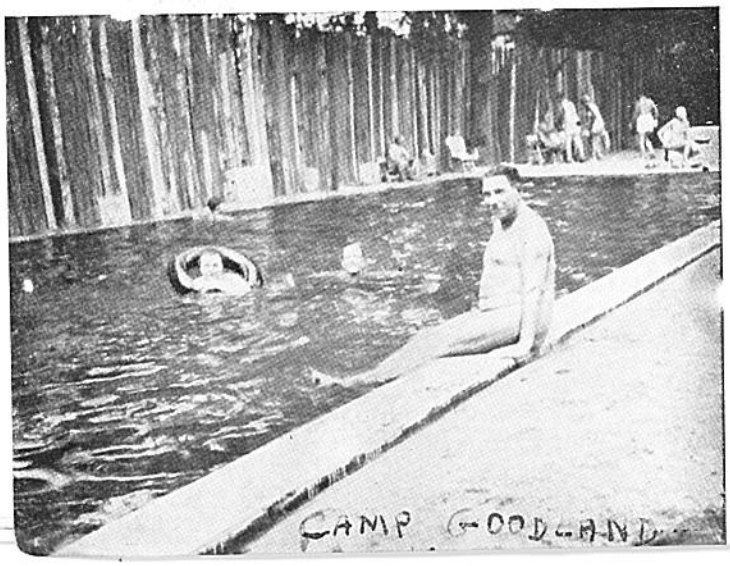


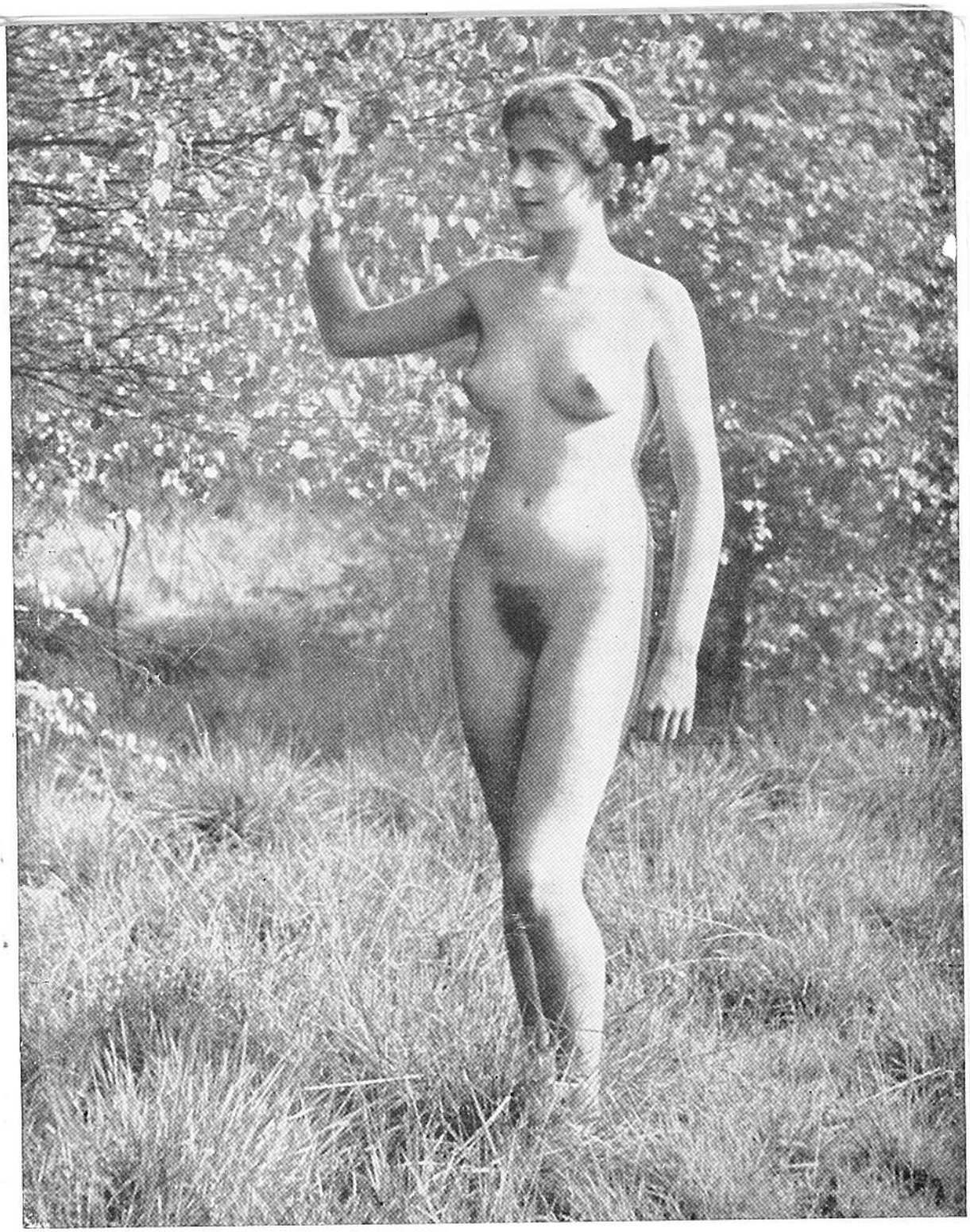
O vôlei é um dos exercícios mais apreciados pelos nudistas.

Assim, por exemplo, nos campos de nudismo da América do Norte, é usado tácita e exclusivamente o nome de batismo dos frequentadores, não obstante o rigorismo das convenções sociais que imperam na república irmã. Mesmo dirigindo-se a um casal de condição social elevada, o "Sir" e o "Lady" que são exigidos em outros locais, são terminantemente proibidos no Campo de Nudismo onde de fato existe a verdadeira democracia e o amor puro de um irmão por outro irmão. A ausência de roupa coloca tôdas as pessôas em mesmo nível, pois o luxo e o emprêgo de diversos artefatos para a ornamentação do corpo são abolidos ficando apenas o que é de puro com relação ao espírito e a alma. O contacto direto com a natureza concorre grandemente para o bem estar individual e coletivo. Pena é que enquanto esta mentalidade sadia ainda não haja atingido outros países, a luta é e será grande para conseguir-se a Vitória final, entretanto a salvação é que o nudista convicto e sincero lutará eternamente pela vitória da pura e real moralidade e saúde, contra os traidores e os falsos puritanos que usando e abusando do nome de Deus, lançam a humanidade no lôdo. Entre outros, o povo brasileiro, já de vital necessidade para fortalecer o nosso espírito e bem assim a eugenia de nossa gente, teria muito a lucrar com a prática do Nudismo.

Tirar a roupa é o mesmo que despir as convenções e humanizar-se mais e mais.

Uma piscina num campo de nudismo do Velho Mundo.





Entre flôres silvestres destaca-se a beleza da flor humana.

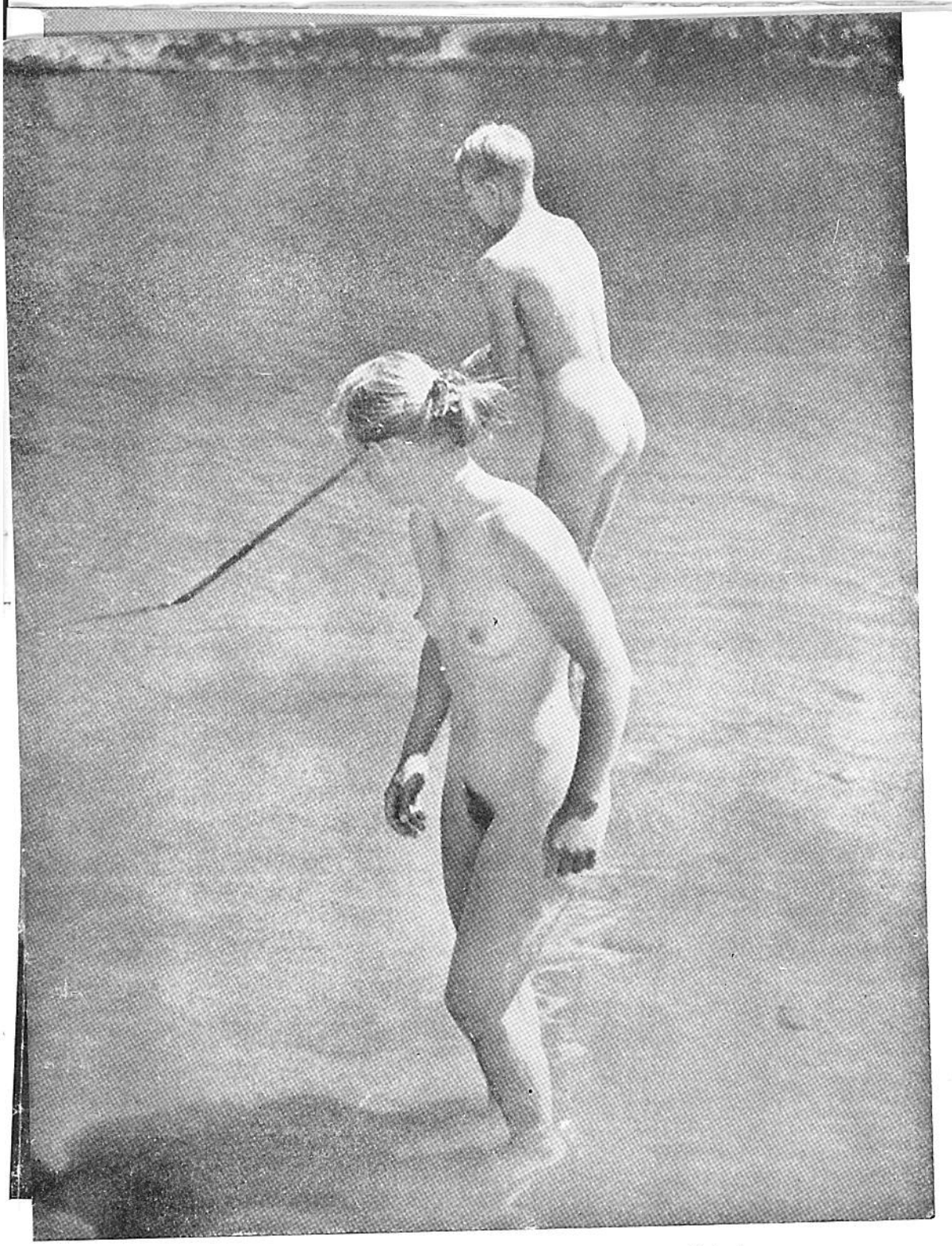
Será a Roupa Necessária?

ANTONIO FRAGA

Consoante alguns autores, o vestuário constitue uma necessidade primária, pràticamente colocada no mesmo nível que o alimento. Assim, postos em pé de igualdade, consideram êles o pão e o traje como duas necessidades mínimas e igualmente peremptórias. Argumentando que um mesmo sentimento de injustiça nos produz o espetáculo de um homem que nada tenha para comer e o de um outro que esteja despido, parece-nos que ambos são exuberantes em suas razões. Entretanto, basta firmar a vista para ver que há entre ambos os fatos uma diferença essencial: Comer é uma necessidade orgânica a que o homem está sujeito, como as plantas e os outros animais, enquanto que vestir é algo de arbitrário — uma criação exclusiva da espécie humana. Característica do homem civilizado, a roupa se converteu para êle em uma necessidade fundamental. Só o selvagem pode dispensá-la. Perdendo sua resistência aos rigores do meio ambiente, tendo a pele mais fina e com menor quantidade de matéria graxa, devido ao seu sistema de alimentação o homem civilizado escolhe uma roupa grossa, se faz frio, ou uma roupa ligeira, se é verão — mas, usualmente, não prescinde do traje. Entretanto, melhor que os outros animais, o homem está dotado pela natureza por um mecanismo interno de regulação térmica, regido pelo sistema vegetativo e pelas glândulas de secreção interna, tão aperfeiçoado que lhe permite a adptação a todos os climas. Não obstante, apesar de todo êste aparelhamento natural, veste-se o homem civilizado por haver atrofiado com o seu modo de vida, as suas defesas orgânicas.

E sòmente para esta criatura enfermiça é que se pode explicar a necessidade radical do vestuário com uma categoria idêntica à do alimento.

Agora quando expõem a pele à luz solar, têm os nudistas bastante razão: readquirem assim a resistência perdida pelos que seguem o errado sistema de vida surgida com os preconceitos.



Nas águas calmas de um mar amigo êste casal se distrai.

Candidatos, Preparem-se!

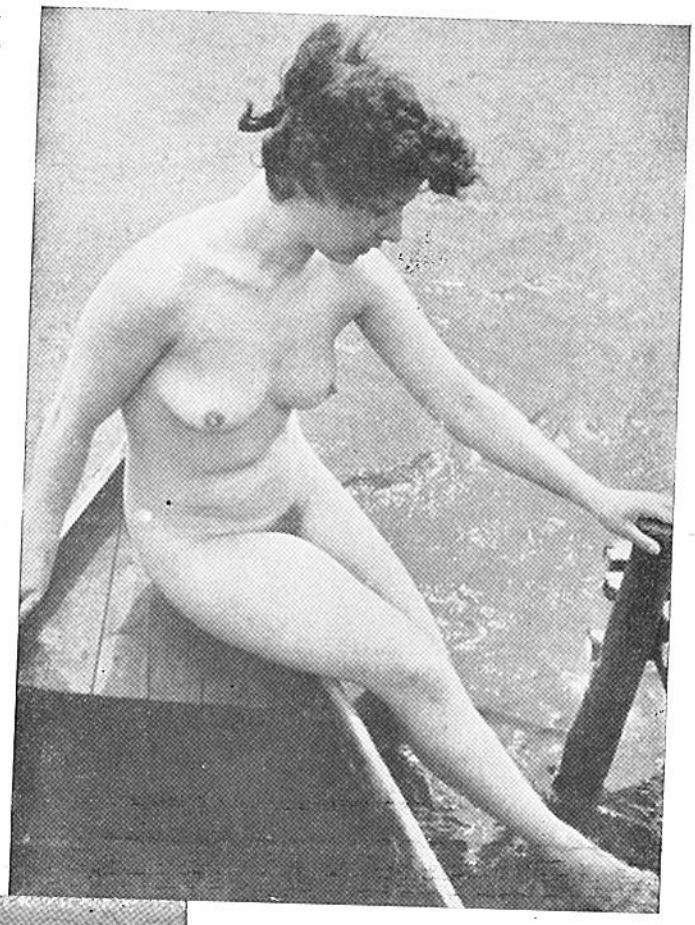
COMO ninguém ignora, SAÚDE E NUDISMO está patrocinando, por meio de um concurso, a ida aos campos de nudismo da Europa de um grupo de adeptos do livre culturismo no Brasil. Entretanto poucos talvez saibam que os vencedores dêste concurso não terão apenas que se preocupar com o preparo da bagagem, passaporte e outras coisas requeridas aos comuns dos viajantes. Além de tudo isto, exige-se algo mais.

Sendo escopo da viagem levar os adeptos brasileiros do nudismo a travar conhecimento com o nudismo e os nudistas do velho continente, tendo, consequentemente, que visitar e permanecer por algum tempo nos campos de nudismo europeus, devem os possiveis vencedores de nosso concurso, isto é, todos os candidatos ao mesmo, dispor com antecedência o seu espírito para o contacto com pessoas para as quais o nudismo é algo de prosaico, um fato habitual e corriqueiro.

Em primeiro lugar, é preciso saber que num campo de nudismo não existe democracia desenfreada, há regulamentos e a disciplina é rigorosa, onde a menor desobediência é suficiente para a expulsão de qualquer um que não saiba se comportar moralmente no meio dos civilizados. A fiscalização dos campos é efetuada pelos próprios membros escalados pela diretoria e normalmente qualquer sócio nudista é fiscal de seu semelhante.

Não tendo um caráter ostentivo, o policiamento do campo é feito com tal discreção que dir-se-ia não existir. A existência desta fiscalização é para evitar que as criaturas de caráter mal formado perturbem a ordem e a moral que norteiam os livre-culturistas em seus campos onde o respeito é apanágio e a família é sagrada. Assim, caso haja alguma vencedora entre os candidatos ao nosso concurso, nada deve temer, pois somente irão à Europa pessoas de formação íntegra e de moral elevada, pois a revista Saúde e Nudismo jamais iria levar brasileiros à Europa para envergonhar o nome de nosso Brasil.

Brasileiros! É grande a responsabilidade daquele que for vencedor no concurso pois devemos elevar o nome de nosso país como sendo não uma terra de bugres e sim de homens que sabem cumprir com os seus deveres e mostrar ao mundo que nós tambem somos tão ou mais civilizados do que eles.



O lançamento do pêso também faz parte do programa de educação física.

Os Tempos Mudaram

Acêrca de um Livro Sôbre Educação Sexual

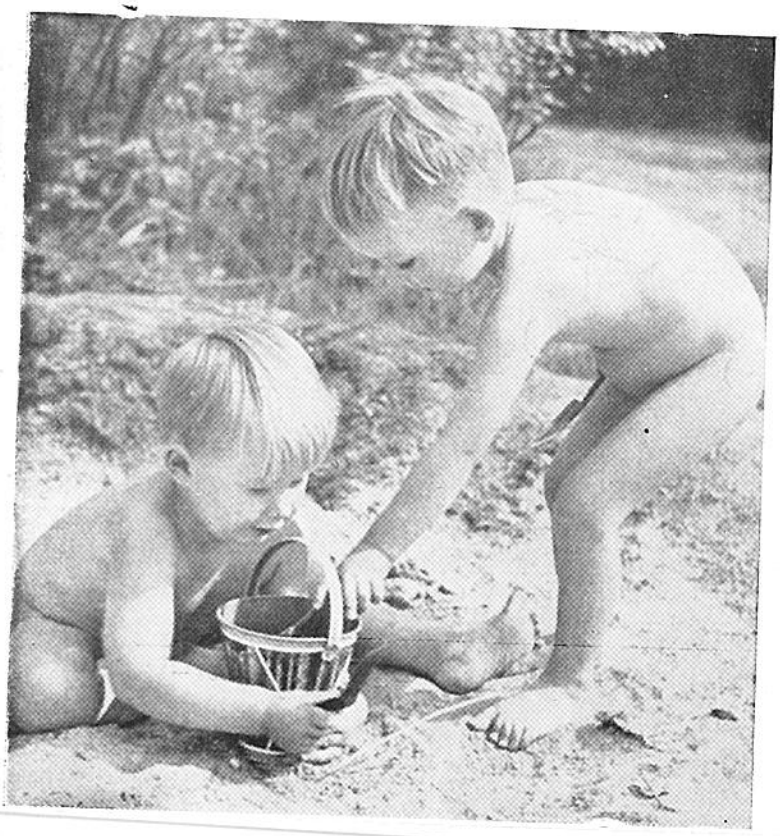
Do Padre ALVARO NEGROMONTE

No século XIX, dada a hipocrisia moral reinante, poucos se atreviam a falar das coisas ligadas ao sexo. Existiam, como hoje, os desorientados no que concerne às funções genéricas. E poucos, bem poucos, eram capazes de encaminhar as criaturas pelos meandros do assunto, tão necessário a vida como a alimentação, a conservação da espécie, pela Educação Sexual.

Os tempos mudaram! Grande número de educadores, como também muitos pais, chegaram a conclusão de que silenciar sôbre o assunto de educação sexual, seria uma imprudência. Não obstante estejam divididas as opiniões no tocante aos métodos de tão relevante assunto, só uma insignificante minoria finge ainda que não existe tal problema.

Sim, os tempos mudaram. E mudaram tanto que o padre Alvaro Negromonte, Diretor do Ensino Religioso na Arquidiocese do Rio de Janeiro, teve a coragem, segundo o crítico Tristão de Athayde, "de escrever um livro contra a timidez ou o espírito rotineiro de muitas pessoas honestas".

Em uma ligeira análise que fizemos do livro, tivemos de concordar não só com as palavras do ilustre pensador católico, como com o parecer do padre Helder Câmara que recomenda a obra aos religiosos dos dois sexos. Consoante o padre Alvaro Negromonte, "temos não sòmente o direito, mas o dever de examinar as vantagens da verdadeira educação sexual e os inconvenientes do silêncio dos pais". Quais são as desvantagens decorrentes do silenciar sôbre o assunto? Com bastante perspicácia o educador católico faz notar que "emudecidos os pais, os filhos atormentados pela curiosidade irão procurar fora de casa as respostas às suas perguntas".



Enumera, a seguir, os inconvenientes dessa iniciação de rua. "Tudo é ensinado ao menino de modo grosseiro e vil. Com palavras de baixo calão, com anedotas libidinosas, com conversas impuras, com estímulos imorais, com gravuras de atos sexuais e libidinosas, obcenas e alusões desrespeitosas" é que orientam os estranhos.

(Conclui na página 30)

Uma nudista da F. K. K. contempla, numa praia, o movimento das nuvens.

Da Evolução, Psíquica e Somática, Feminina

AGAMEMNON PARENTE MORAES

(Continuação do número anterior)

Os fenômenos psíquicos têm relação com os somáticos. A fisiologia da mulher segue diretriz singular. E os seus desejos são singulares? Não é demais lembrar que elas conseguiram, jurìdicamente, nos povos civilizados, equiparação, pois que biològicamente é impossível. Conquistaram, também, o **birthcontrol**, o abôrto legal, a esterilização biológica, etc. Não nos cabe aqui discutir sôbre tais conquistas. Resta-nos, entretanto, combater os vícios, as doenças sexuais, a "malícia romântica" e adotar um código de saúde.

*

Os tratadistas (2) apresentam, em suas obras, várias anomalias do aparelho genital feminino. A **ectopia** do ovário (emigração para os lábios maiores). Alterações mais frequentes são a **atresia** da vagina, do útero e da trompa; a **duplicação** da vagina e do útero; a forma **biocórnea** dêste órgão devida à fusão incompleta dos condutos de Müller; a persistência dos condutos de Wolff (tubos de Gartner), o que pode produzir **quistos da parede vaginal.** Hermafroditismo, intersexualidade, inversão sexual, são anomalias que apresentam mudanças, às vêzes aparentes do sexo.

O Dr. S. Wright, professor de Fisiologia da Faculdade de Medicina do Middlesex Hospital de Londres (3), refere (ocasionado por tumores na cortex supra-renal, denominados hipernefrômas corticais), desenvolvimento sexual precoce em criança, podendo observar-se, também, em mulheres adultas, a inversão para as características secundárias do sexo oposto. Mas os homens adultos que padecem de tais tumores, não apresentam, aparentemente, nenhuma anormalidade sexual. "Conhecem-se casos de meninas sofrendo dêstes tumores, menstruando na idade de 2 anos. Os meninos acusam um crescimento precoce do corpo em geral, e das glândulas sexuais em particular, resultando o tipo forte da "criança de Hércules".

Para compreensão mais nítida da relação quantitativa entre o pêso do ovário e o da mulher, Nemilow recorda que "a parte mais importante do aparelho sexual feminino — o ovário ou glândula genital — representa na mulher 1/5.000 do pêso total do corpo, e na vaca, apenas 1/50.000. Dentiel, que fêz em 1922 investigações acerca dos órgãos sexuais do hipopótamo, chegou à conclusão de que o ovário dêsse animal, em proporções às suas enormes dimensões, tem aproximadamente o mesmo volume que a glândula genital da mulher" (4).

(Continúa na página 16)

Uma foto onde a mocidade parece desafiar o tempo...

As Doenças Venéreas - Sífilis ou Lues

Continuando nossa série de artigos sôbre as doenças venéreas, abordaremos hoje o problema da sífilis.

Nossos patrícios têm a mania dos falsos aforismas, e repetem, sem saber verdadeiramente porque, que "todo brasileiro tem sífilis". Isso é uma inverdade, e se tal não fôra, só deveríamos é ter vergonha de repetí-lo, porque então seríamos o mais degenerado dos povos. Felizmente, isso não é certo, e portanto devemos fazer todo o possível a fim de evitarmos que o seja.

O que é a Sífilis?

Se fôssemos repetir William Osler, diríamos que é "a grande simuladora". Mas, para o público em geral, essas frases de cunho poético têm pouco valor, e portanto devemos tentar ser o mais possível práticos.

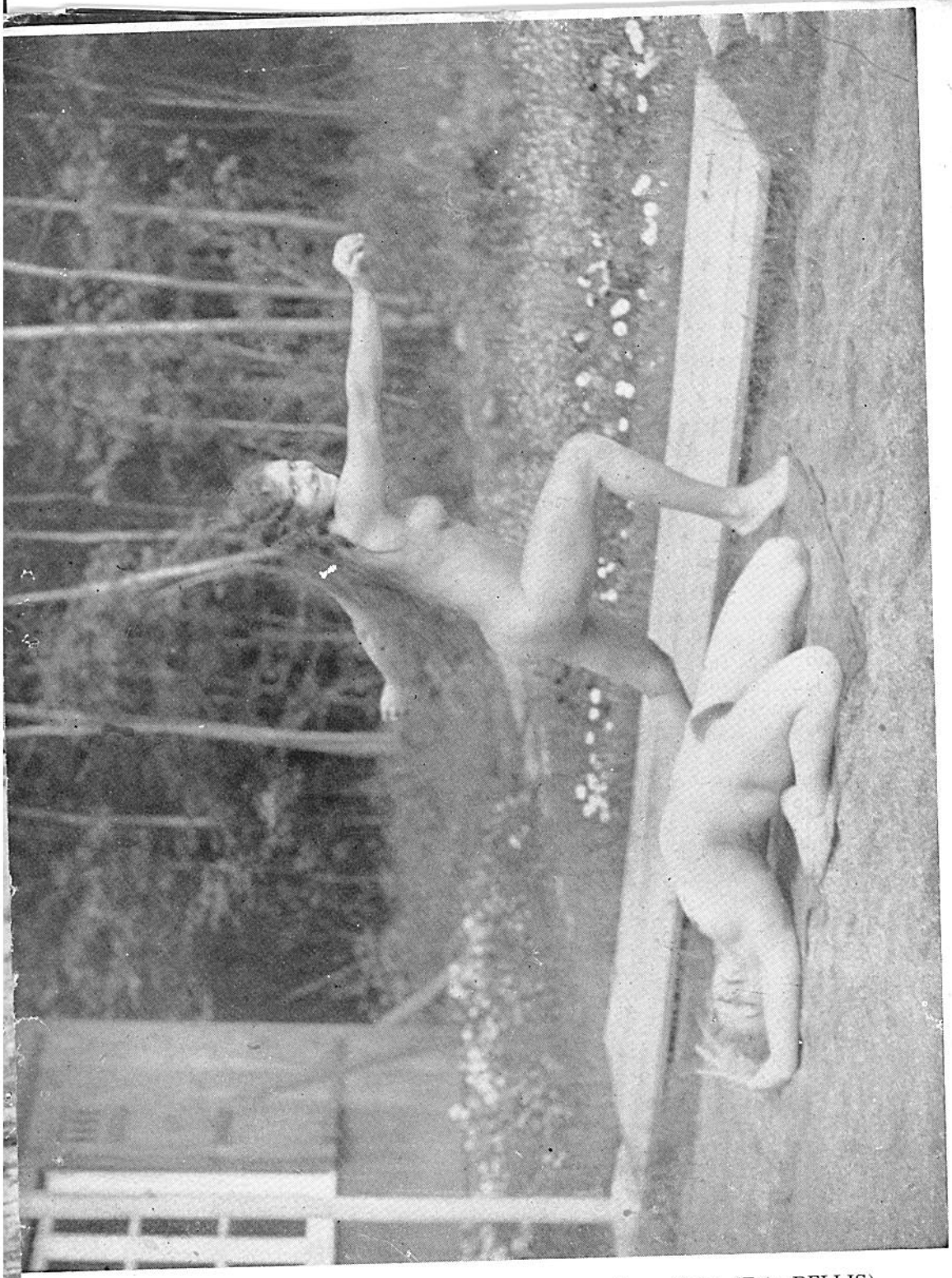
A sífilis, também chamada de LUES, é uma doença causada por um microorganismo, um pequeno ser vivo que só é possível ao microscópio. Como é o seu nome científico? TREPONEMA pallidum. Um outro nome do agente causal da lues é: Espiroqueta de Schaudinn.

Como se contagia o indivíduo? Em principalmente, tendo relações sexuais com alguém doente. Mas, não sòmente devido ao coito pode o indivíduo infectar-se, mas também um aparentemente "inocente" beijo, pode fazer com que o indivíduo tenha a desgraça de contrair a infecção. Uma simples fissura na pele, um atrito maior na mucosa, e eis a porta de entrada largamente aberta ao agente invasor.

Aliás, é interessante observarmos como os povos têm suas modas em relação a doenças. Assim, em certos países europeus, o sifilítico é um estigmatizado, enquanto que no Brasil, país de analfabetos botocudos, ser sifilítico é uma verdadeira honra. Assim como para os germânicos é prova de virilidade a exibição de cicatrizes que denotem ser o indivíduo um verdadeiro "macho", tendo lutado e realizado vários duelos, para o brasileiro médio, que nenhuma cultura mediana possui, a cicatriz de um cancro duro é para êle prova de virilidade, sinal de grande masculinidade. Infeliz que é, pois que ser doente nunca foi nem nunca será prova de superioridade sôbre nada ou sôbre alguém.

E, mesmo que êsses infelizes não pensassem em si, não tivessem as mais comezinhas regras de higiene, deveriam pensar nos seus descendentes, na sua prole. Acham os comunistas que a herança é um crime, que os pais não deveriam trabalhar e acumular bens para os filhos, que seriam então verdadeiros parasitas, mas êles parece que se esqueceram de que também herdamos o que é ruim, as taras, as predisposições mórbidas, as doenças. O luético que não se trata, é um duplo criminoso, porque irá contagiar os que o cercam e irá gerar indivíduos débeis, muitas vêzes verdadeiros monstros, e isso quando consegue

(Continúa na página 22)



A ginástica fortalece o corpo, dando-lhe esbeltez e corrige o físico (Foto DELLIS)

Da Evolução, Psíquica e Somática, Feminina

(Continuação da página 12)

Os órgãos sexuais, especialmente os genitais, isto é, o ovário na mulher e o testículo no homem, representam uma dupla função: formam as células germinativas na mulher e os espermatozóides no homem; concomitantemente, os hormônios que chegam diretamente ao sangue, o qual distribui por todo o corpo.

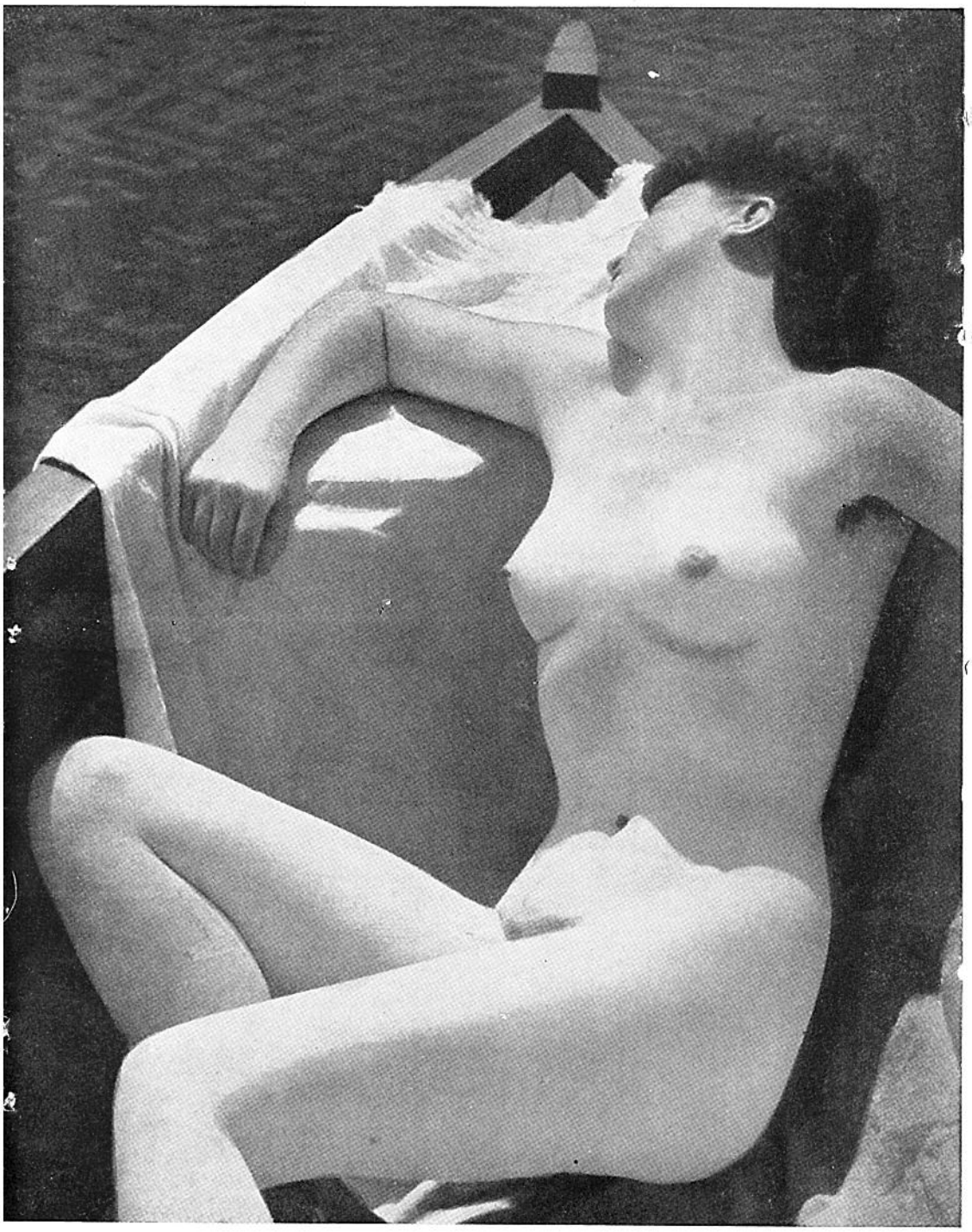
Outras glândulas originam hormônios, como, por exemplo, a hipófise, a tireóide e paratireóides, as suprarrenais. Os hormônios influem decisivamente na evolução somática. Em síntese: os órgãos sexuais não surgiram só para a geração. A secreção interna, nêles, também se processa. A função incretória e geratriz se relacionam inseparàvelmente. A falha de uma, acarreta falha da outra. Os órgãos de increção encontram-se combinados com os que obrigam. a mulher a não desprezar o sexo masculino. Quando há o desprêzo de um sexo pelo outro, na idade da plenitude, estamos diante de um caso patológico. Daí a multiplicidade dos problemas sexuológicos. "Coodell (1882), por exemplo (5), recomendou a castração de homens e mulheres afetados de predisposições hereditárias para as enfermidades mentais. E o doutor Keppler (6) atreveu-se a dizer que a vida conjugal com uma mulher castrada era o tipo ideal do matrimônio". Nemilow não deixa de lembrar que "na literatura se encontram alusões a tais casos: conta-se que em Roma existiam bordéis de escravos castrados, freqüentados pelas damas da nobreza romana que temiam ficar grávidas". E os romanos já apregoavam: **Qualis uterus, talis femina,** que poderíamos repetir — tal ovário, tal mulher.

Para deduzirmos a importância das glândulas sexuais, basta observar que os vasos que conduzem o sangue aos órgãos, em indivíduos de vinte a cinqüenta anos, conservam a proporção infra (segundo J. A. Nikiforov, **apud** Nemilow):

Glândulas sexuais	10,00
Coração	3,42
Rins	3,14
Baço	3,00
Pulmões	2,52
Fígado	1,88
Cérebro	1,56
Tubo digestivo	1,25

Depreende-se, daí, a valia dos órgãos sexuais, na endocrinologia do corpo humano. E' uma fôrça dinâmica na fisiologia geral. Tratando-se da mulher, essa fôrça torna-se básica, determinando transformações características dentro de limitados períodos. Age no feto antes da diferenciação sexual e acentua-se depois. Chega ao desenvolvimento limite (total) quando se inicia a maturidade sexual.

(Continúa na pág. 31)



Qualquer artista de fama assinaria um quadro assim... (Foto DELLIS)

Como Será o Nudismo no Brasil (conclusão)

poderes de fiscalização na Organização a ser criada, tendo preferência os fiscais adeptos ou simpatizantes do "LIVRE-CULTURISMO", pois não haverá a menor quebra dos regulamentos internos, seja por quem fôr.

4.°) Qualquer família sócia dos campos de nudismo poderá levar amigos ou parentes responsabilizando-se perante a sociedade nudista, por qualquer inconveniência praticada por êsses visitantes que serão acolhidos como irmãos quando moralistas e expulsos quando não souberem respeitar o direito e a pureza do nudismo.

5.°) Serão escolhidos médicos de grande renome e peritos nos assuntos concernentes ao LIVRE-CULTURISMO, professores de ginástica e educação física, técnicos em natação e outros esportes salutares, desde que os mesmos instrutores bem como suas famílias sejam também nudistas.

6.°) As crianças terão de ir ao campos acompanhadas por seus pais, receberão a educação aprimorada tanto sexual como física e moral por seus genitores e mestres a fim de que sejam instruidas com capacidade suficiente para tirarem o Brasil das mãos de muitos devassos que nos governam, delapidando os cofres da nação e destruindo a nossa nacionalidade.

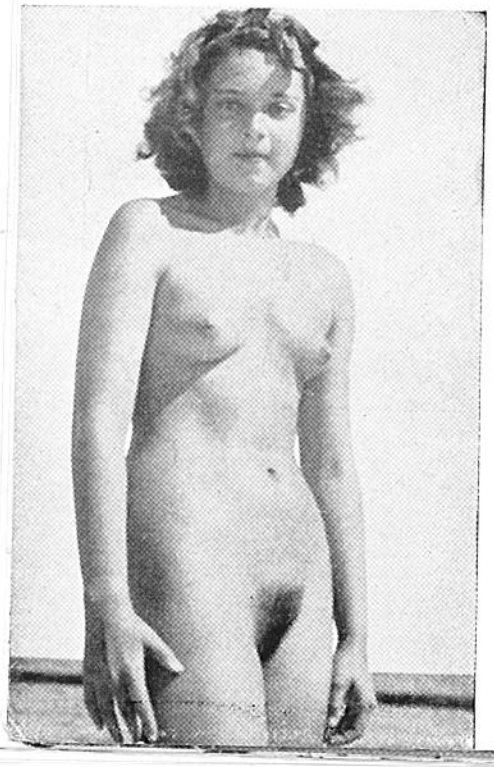
7.°) Lutaremos nos campos de nudismo pela moral do nosso povo e criaremos um sentido puro e patriótico da emancipação do nosso Brasil.

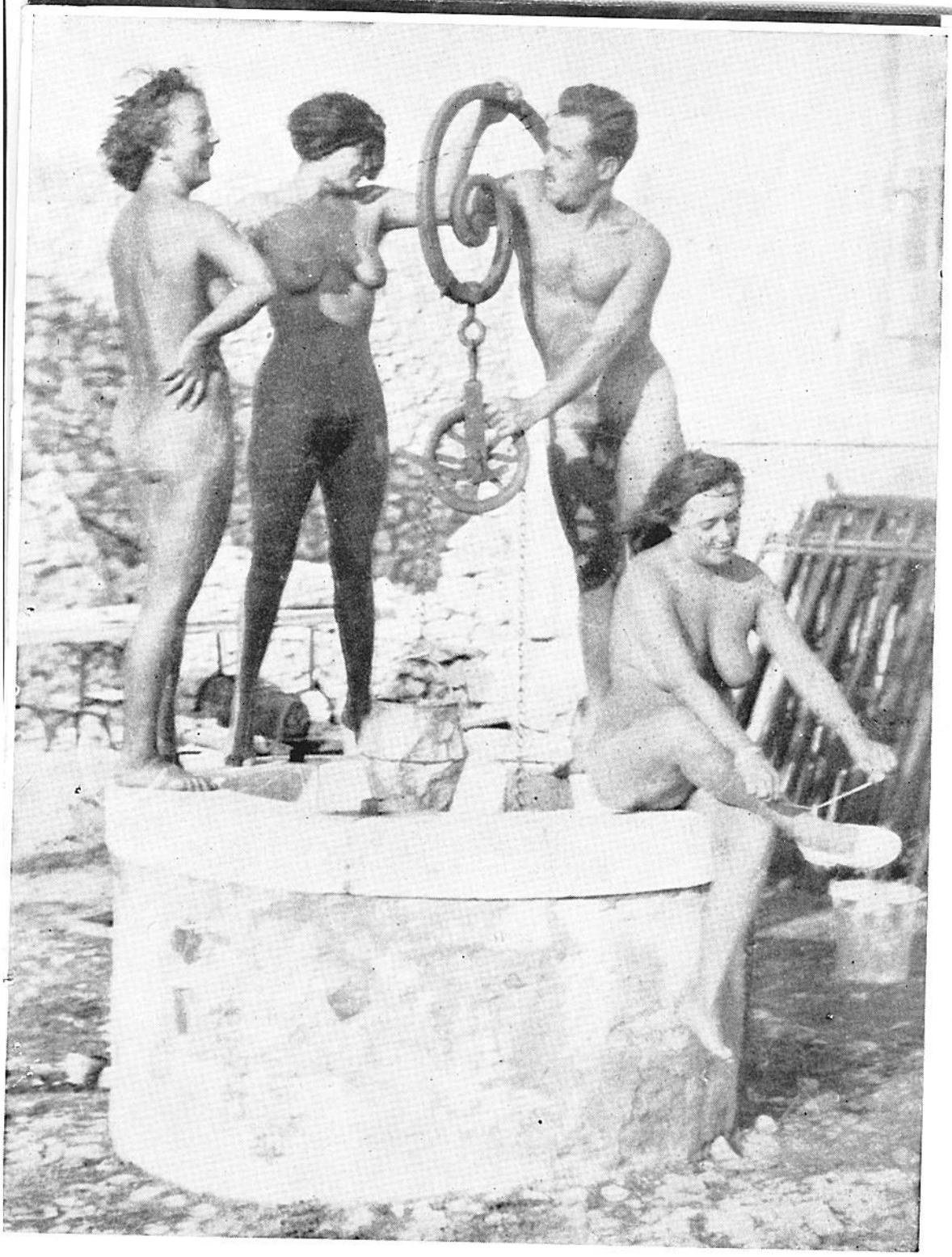
8.°) A nossa finalidade não será política, lutaremos pela moralidade procurando desmentir àqueles que julgam os brasileiros depravados e incapazes de serem homens de bem.

9°) Os nudistas do Brasil mostrarão ao mundo que erguerão os baluartes fortes para o desenvolvimento moral, cultural e físico para a honra do nosso país.

10.°) Tudo faremos pela ordem e o progresso do BRASIL.

Em dez itens deixo subtendido quanto a parte moral da organização, base para a solidez desta. É claro que aquêle que julga que sua família não deva participar dos centros, também será indigno de freqüentar os mesmos. O estatuto será bem profundo quanto a parte do caráter formado e em formação e noutra oportunidade voltarei ao assunto. Não cogitarei da parte religiosa, uma vez que o nudismo acha que todo princípio de fé é bom. Apolítico acima de tudo para poder sobreviver. Os leitores poderão apresentar estudos sôbre o estatuto, sugerindo ou mesmo criando a fim da organização aproximar-se o mais possível da perfeição. Temos clima, paisagens e inteligência para nivelarmos e até superarmos os melhores centros nudistas do mundo. Precisamos mostrar que o Brasil é o Brasil, e partirmos dos sólidos princípios que venham a formar as bases edificantes dos centros familiares de nudistas do BRASIL.





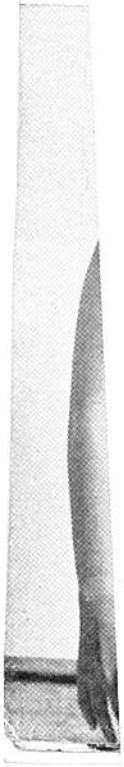
Após o saudável passeio ao sol, no campo, o banho reparador (Foto DELLIS)

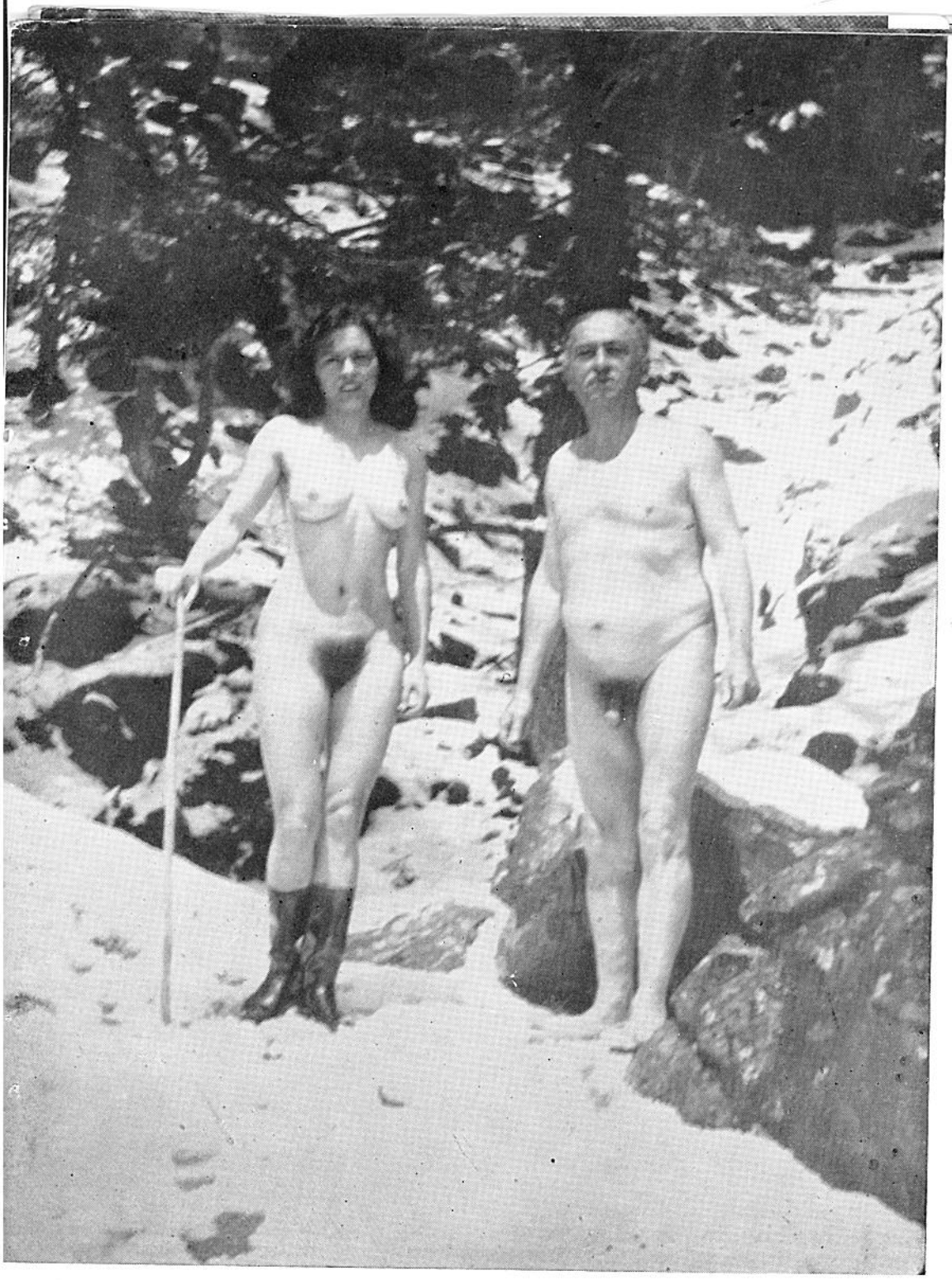
O Homem, os Animais e o Nú

ESCRITO POR AZER COSTA

Nú. Tudo é nú. Nem tudo, porém, está despido. Não de vestes, mas de maldades. O homem fôra criado à imagem e semelhança de Deus. Fôra criado nú, como núa permanece, ainda, tôda a natureza. Não há negar. Por que então, não concordamos em que vivam nús, todos os homens? Simplesmente porque a maldade é inspirada no homem, não sòmente pela serpente, mas pelas vestes por êle criada. Sim, as vestes são o princípio da maldade. Isto porque, gera a curiosidade maliciosa. De fato, o homem envolto em vestes encobre o seu físico, tornando-o desconhecido. Macho e fêmea desejam vê-lo como fôra criado, como realmente é. A moral, porém, inspira-os a cobrirem-se, quase que totalmente, esquecendo-se, na maior parte do globo terrestre, de cobrir ou esconder partes do corpo que reputamos de importância igual às que costumam cobrir e ocultar, simplesmente porque estão localizadas na parte superior do corpo humano e delas dependem, a visão, respiração e alimentação. Sòmente as partes dos órgãos que produzem a eliminação ou procriação, estão escondidas do olhar humano. Por que? Porque a malícia, os inspirou a tal. A malícia gera a maldade. Necessitamos, portanto, despir a maldade. Como? Despindo-nos. Parece contraditória essa afirmação, porém, não o é. Experimente. A experiência o contaminará. Dispa-se, inicialmente, diante do seu espêlho. Dê vasão a tôda a sua curiosidade. Examine-se. Verifique a sua própria conformação física. Não tenha receio nenhum em admirar a sua beleza, homem ou mulher. Acostume-se a isso, durante alguns dias. A primeira vez, o seu próprio sêr, a sua própria natureza de homem pecador e cheio de maldades, o impelirá e sentirá desejo e mesmo necessidade de cobrir o seu próprio corpo. Relute. Permaneça nesse estado durante quanto tempo fôr necessário, para acostumar-se consigo próprio. Habitue o seu olhar malicioso, a ver o seu próprio corpo. Compare, depois, com os dos seus amigos e verificará, então, que nada de diferente existe. *Todos São Iguais*. Todos temos formas semelhantes e mais, todos temos os mesmos ór-

(Conclui na página 31)





O presidente do Grupo Argel (advogado) com uma visitante francesa (Foto DELLIS).

As Doenças Venéreas

(Continuação da página 14)

gerá-los, pois que o mais das vêzes o que acontece é que suas espôsas terão vários abôrtos e não conseguirão chegar até o fim de suas gestações, eliminando sistemàticamente o produto da concepção.

Não sou nenhum alarmista, e aliás acredito que na era em que vivemos, não há mais razão para tal, mas se os indivíduos pudessem aquilatar realmente dos males que advêm de uma infecção sifilítica, creio que se resguardariam muito mais, e tentariam evitar a contaminação, o que não é assim tão difícil.

Vista a etiologia, ou seja, a causa da doença, devemos dar uma olhada, se bem que "veau d'oiseau" no seu quadro clínico. **Esquemàticamente,** devemo-nos lembrar do seguinte:

Nas 2 primeiras semanas após a inoculação do Treponema:

Cancro Duro. É o PERÍODO PRIMÁRIO.

Nos 2 primeiros meses:

Roséolas Sifilíticas. É o PERÍODO SECUNDÁRIO.

Nos 2 primeiros anos:

Ulcerações e Gomas. É o PERÍODO TERCIÁRIO.

Até 20 anos após:

Tables Dorsalis e Paralisia Geral. É o PERÍODO QUATERNÁRIO.

O Treponema pallidum, assim é chamado porque se cora mui fracamente pelos corantes usados comumente em bacteriologia.

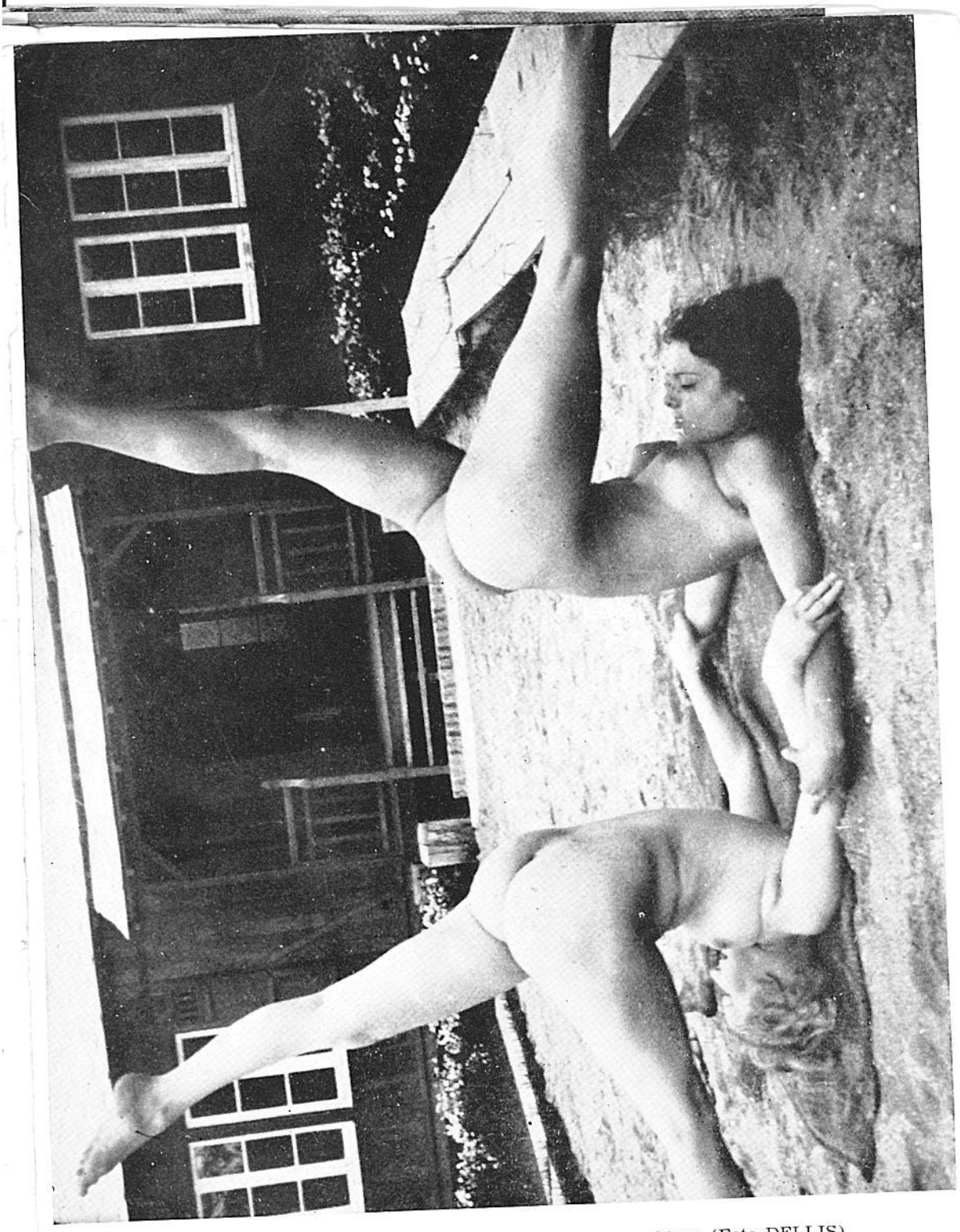
O Treponema tem trofismo, afinidade, pelo sistema nervoso e pele. Isso aliás é fàcilmente explicado pela embriologia. Quando embriões, somos constituidos de 3 folhetos, sendo um dêles o ectoderma. Dêsse folheto é que se originarão a pele e o sistema nervoso, que têm portanto a mesma origem, daí essa especial predileção do sistema nervoso para atacar tais elementos. Das vísceras, tôdas são atacadas, e a patologia sifilítica é variadíssima. Teremos as aortites luéticas, as osteites, as hepatites, enfim, é todo um mundo de doenças causadas por um mesmo agente.

Infectado o indivíduo, teremos o aparecimento do cancro duro. Êsse cancro, aparecerá na região ganglionar que drena aquela zona por onde penetrou o agente infectante. Assim, se devido a um coito, o cancro será na região inguinal; se a porta de entrada foi um beijo, o "felatio", ou qualquer outra dessas práticas sexuais, reagirão os gânglios do pescoço, os sub-maxilares; há mesmo casos relatados de médicos que feriram seus dedos ao operarem um sifilítico, e o cancro apareceria na região ganglionar correspondente, e teríamos a reação dos gânglios epitrocleanos e dos gânglios axilares.

E, fato interessante, infectado o indivíduo, sendo êste portador de um cancro duro, não adquire outro. Há uma imunidade contra a superinfecção, como nos chamou a atenção o pesquizador Hunter. O cancro duro, portanto, não teria o célebre "espírito de família", e aparece isoladamente.

Daí em diante, caso o indivíduo não se trate, o mal só tende a progredir. São as dores de cabeça, as noites de insônia, as artralgias, as ostealgias (e um dos sinais que o médico usa para pesquisar se o seu doente é ou não um luético é comprimir a crista de sua tíbia ou então o seu osso externo, que estarão extremamente dolorosos em caso positivo), o aparecimento das roséolas, pequenas manchas avermelhadas na pele, que depois desaparecem por si só. Depois de algum tempo, os sinais e sintomas aparentemente regridem e desaparecem de vez, mas o que acontece na realidade é que o inimigo começa a agir na sombra, sem dar alarme, pois que êle quer destruir o mais possível no menor espaço de tempo. E o doente, que se acredita curado, casa-se, constitui família, e como nesse infeliz país não é obrigatório o exame pré-nupcial — e se-

(Conclui na página 30)



Dois interessantes flexionamentos para o tronco e espáduas (Foto DELLIS)

"Banho de Saúna" quer dizer "Bem Estar"

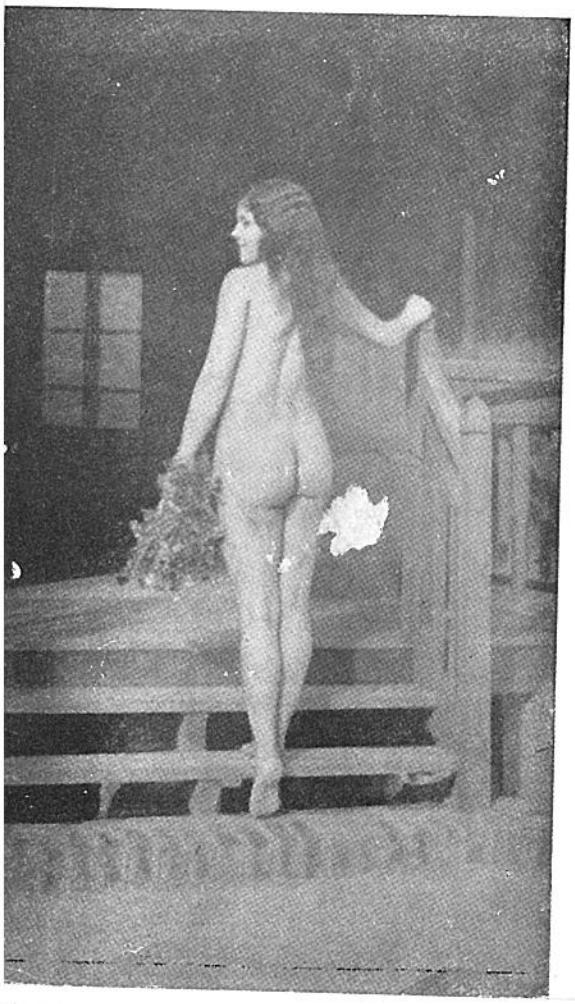
TRADUÇÃO DE BERNARDO HASKEL

O significado dêste cabeçalho, tocou o Sr. Kurt como uma brisa leve de uma primavera em flor.

Êle sabia sòmente por alto como os estrangeiros tomavam êstes banhos que significam, além da cura pelo suador, também uma espécie de limpeza d'alma.

Êle mesmo pertencia ao tipo do homem que diz que se deve aprender e ver. Mal pensou, melhor fêz. Arrumou uma toalha de banho, um bom sabonete e foi aos banhos de Saúna.

No curto caminho, entre a bilheteria e a entrada do salão dos banhos em massa, sobreveio-lhe de repente um mal estar, misturado de mêdo e pudor. Mas no fim tomou fôlego e coragem e entrou como se isso fôsse para êle uma coisa natural, igual a qualquer outro hábito.



A primeira coisa que êle viu, foi um senhor muito gordo, vestido apenas com um cigarro na bôca, que estava sentado num banco na ante-sala, aparentemente para se refrescar, o qual examinou-o interessadamente com os olhos meios sonolentos.

Kurt, um pouco perturbado, deu uma vista em redor, e lá estava um, completamente nu, em cima de uma balança examinando o seu pêso, outros e mais outros, enfim cheio de pessoas.

Êle começou à andar no meio daquele povo com a pasta debaixo do braço, na qual estava a toalha e o sabonete, e por mais que pareça absurdo, **tinha agora vergonha de estar vestido.**

Finalmente veio o alívio: um rapaz de "short" branco, percebendo que Kurt era um novato, chamou-o gentilmente, pôs-lhe um cabide de roupa nas mãos e lhe indicou uma cabine.

Após alguns minutos, já com a roupa de Adão, êle saiu do compartimento.

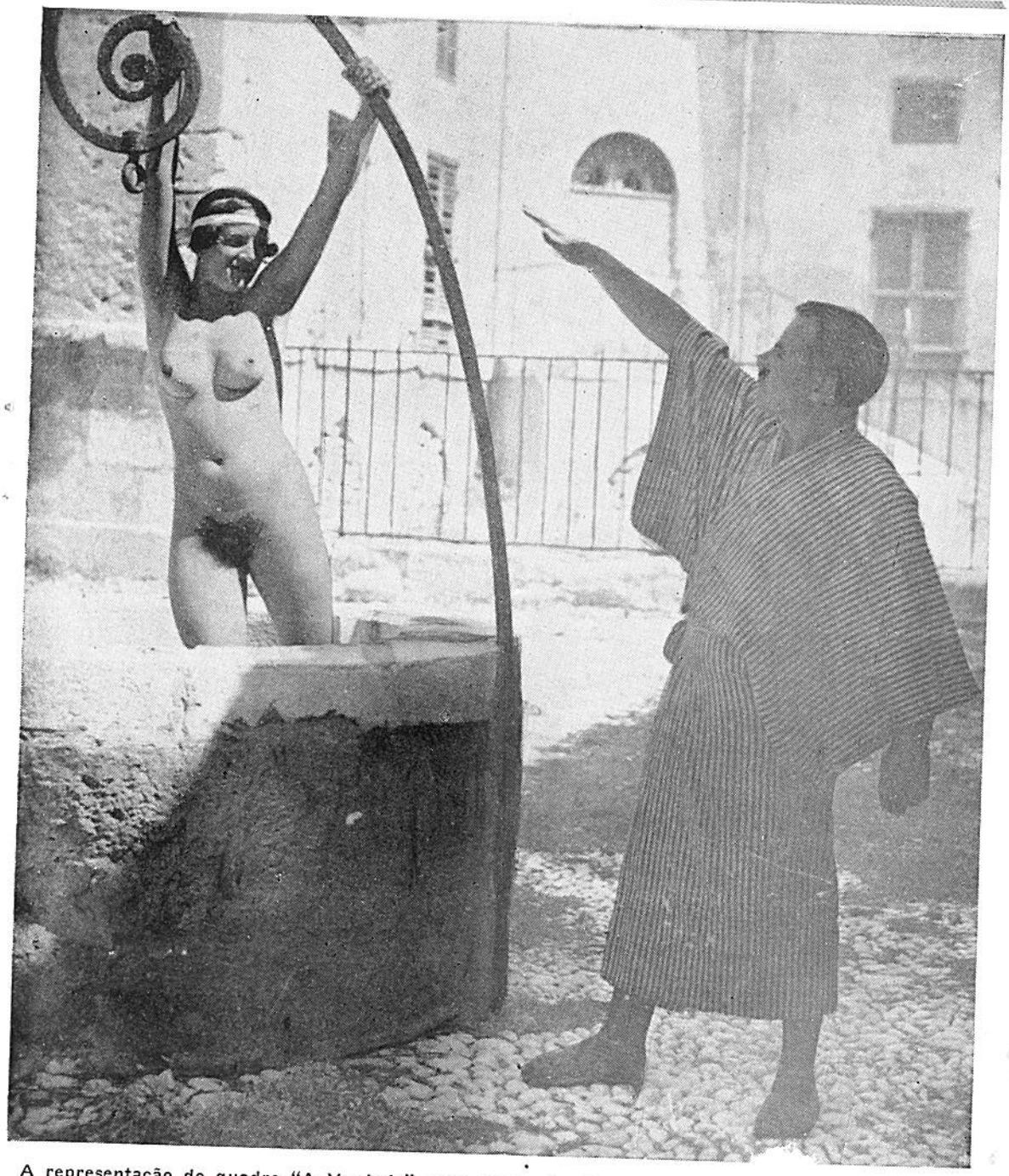
O rapaz retirou das mãos de Kurt o cabide o qual, ainda com um pouco de pudor, escondia o seu corpo com a roupa pendurada no mesmo. "Favor me seguir", disse-lhe o rapaz de "short" branco. Kurt obedeceu. Entraram em uma sala grande, onde havia diversas "Duchas" e duas pequenas piscinas com água.

Kurt olhou em seguida, perguntou desconfiado se aquela água era fria. "Sim", respondeu o homem e, maliciosamente, comentou: "é para lá que o senhor depois vai". Kurt prendeu a respiração de tanto temor quando se abriu a porta do compartimento do salão dos **"Vapores quentes"**.

A maçaneta da porta estava em braza e logo que a mesma se abriu recebeu uma carga de calor que mais tarde soube ser a mesma de 53° centígrados.

Sôbre bancos de 3 degraus deitava ou sentava gente suando por todos os póros.

(Cont. na página 26)



A representação do quadro "A Verdade", pelo tesoureiro do campo [illegible] (Foto DELLIS).

"Banho de Saúna" quer dizer "Bem Estar"

(Continuação da página 24)

Êstes banhistas sentiam uma forte emoção provocada pelo calor intenso e alguns mais sensíveis à temperatura alta, pronunciavam exclamações diversas.

Na parede em frente, um colossal forno estava colocado, parecia um demônio observando as suas indefesas vítimas, rindo das suas penas ali sendo purgadas.

Kurt sentou-se um pouco tonto no degrau de baixo de uma dessas escadas mas, imediatamente, levantou-se como busca-pé. Tinha impressão de ter sentado exatamente numa frigideira quente.

O seu vizinho do lado, um pouco sonolento, explicou-lhe que não era assim que devia agir e, sim, usar toalha a fim de sentar-se na mesma.

Um outro comentou: "meu amigo, são 53° graus! cuidado". O relógio na parede continuava o seu tic-tac implacável. Quando êle não aguentava mais, saiu do recinto e mandaram-lhe a um chuveiro, conforme determina o regulamento.

Após a firme decisão de enfrentar a morte, deu um pulo no tanque de água fria. Quando subiu à tona, de cara verdadeiramente pasmática, êle teve vontade de gritar por socorro, mais não saiu um tom siquer da sua garganta.

Só uma coisa podia fazer, quasi com câimbra: procurar a borda do tanque e sair quanto antes.

"Mas o que é isso que se passa comigo?" perguntou a si próprio.

Um bem estar jamais sentido antes, passou por seu corpo. O sangue estava transformado como champanha. Bem disposto e alegre pulou para o empregado de "short" branco, que lhe entregou a roupa, e perguntou-lhe se havia gostado do banho. A resposta foi a seguinte: "fabuloso".

Na saída do estabelecimento encontrava-se uma tabuleta dizendo: "Se gostou é favor visitar-nos outra vez". E bem no íntimo Kurt pensou: "isto é que vou fazer porque sou outro homem, e sinto novo vigor em meu corpo".

"Medicine-ball ao nascer do sol" é o que sugere esta magnífica foto.

Pequena História da Vitamina "C"

(Continuação do número anterior)

HERMÍNIO MAGALHÃES MACEDO
(Do Corpo Discente da Faculdade de Ciências Médicas)

Destarte, matérias animais podem ainda contê-la. A maior quantidade foi descoberta no cristalino. Essa quantidade diminui sensìvelmente nos casos de catarata. E' portanto lógica a tentativa de terem alguns médicos tentado curar a catarata com a administração de vitamina C em altas doses. Infelizmente, porém, tais tentativas até agora ainda não alcançaram resultado stisfatório.

Nas glândulas hipófise e suprarrenal do homem, e no corpo amarelo do gado vacum, foram encontradas cifras variáveis entre 90 e 100 mg por 100 gramas.

Para outros tecidos temos:

Timo	50 a 60	mg	em	100	gramas
Fígado	20 a 50	"	"	"	"
Baço	35 a 45	"	"	"	"
Pâncreas	17 a 27	"	"	"	"
Rim	8 a 10	"	"	"	"
Coração	3 a 5	"	"	"	"
Músculos diversos	2 a 3	"	"	"	"

O leite de mulher é quatro vêzes mais rico em ácido ascórbico que o de vaca. Esta quantidade, entretanto, destrói-se por um aquecimento prolongado. O leite de vaca tem pouca abundância de vitamina C. O teor desta vitamina no leite de vaca, de ovelha, de cabra, de jumenta, varia obedecendo a fatores diversos, tais como: estação de ano, raça do animal, tipo de alimentação que lhe é fornecida, região zoogeográfica onde vive o animal, etc.

No que diz respeito ao leite materno, tem-se observado que a sua riqueza em vitamina C é menor nos períodos finais da lactação, e que também é influenciada pela dieta usual.

Sendo o leite o alimento principal e mesmo, podemos afirmar sem perigo de errar, o exclusivo do recém-nascido, e sabendo-se que o leite materno constitui para os pequeninos organismos o alimento ideal, é lógico que devemos preferir a alimentação natural, o leite materno, em troca do leite de vaca, da alimentação artificial, pois o primeiro é o único que deve ser administrado ao bebê, salvo condições especiais tais como o caso de: tuberculose da lactante e outros semelhantes. A ideal forma de nutrir o bebê é ao seio de sua mãe.

Devemos administrar ao latente, por dia, no mínimo 1 litro do providencial líquido. Tal quantidade de leite materno, contém não menos de 60 mg de vitamina C. Ora, como para prevenir o escorbuto manifesto bastam 0,005 g diários de vitamina C, e para acautelar-se ácido ascórbico, pelo que vimos acima, o bebê estará perfeitamente bem alimentado com seu litro diário de leite materno.

Além disso, para obtermos resultado igual com leite de vaca, seriam necessários 4 litros do mesmo por dia.

Êste, entretanto, é um grande volume, até mesmo para o adulto, e só mesmo um "bebê gigante" poderia tomar fàcilmente tal quantidade de líquido.

Concluindo, para os petizes, não há nada melhor que o leite materno.

(Continúa no próximo número)

A alegria de viver consiste na pureza desta mãe e seus filhos (Foto DELLIS)

As Doenças Venéreas

(Conclusão da página 22)

ria tão fácil a realização das sôro reações de Wasserman, Kahn e Kline — teremos o nascimento de luéticos congênitos, o nariz em dôrso de sela, os dentes de Hutchinson, que serão já de saída infelizes que têm contra si grande "handicap", por culpa da ignorância dos pais e da imprevidência e negligência criminosa das autoridades sanitárias.

E, a profilaxia é relativamente fácil. Não sou nenhum moralista, nem pretendo sê-lo. Aliás, já dizia Pitigrilli: "Quando vires um moralista, foge dêle, pois que a moral é como a Triquinia, vive na carne do porco". Mas, um pouco de bom senso não faz mal a ninguém. Porque essa verdadeira corrida às mulheres? Não vale mais a pena abster-se de copular do que infectar-se? E, se já copulou, porque não ter ao menos um pouco de higiene?

Água e sabão, em abundância.

Não esfregar, para não destruir a camada córnea da pele nem fazer erosões nas mucosas.

Fazer lavagens com antissépticos dos que existem em grande número nas boticas.

Usar uma pomada protetora.

E, porque não antes da cópula o uso do condom? Realmente amortece de muito o prazer genésico, mas também não deixa de ser um grande protetor. Uso de pomadas, mesmo as inertes, que protegerão a pele e as mucosas.

E, em caso de dúvida, não faça uso de penicilina ou de qualquer outra droga, mas sim: **PROCURE SEU MÉDICO.** Se Medicina fôsse assim tão fácil, para que existiriam escolas médicas? Porque durariam 6 anos o aprendizado médico?

Não seja tolo, não siga opiniões de amigos nem de "entendidos".

Sim, realmente o bismuto, o arsênico e o mercúrio são grandes armas. A Penicilina é algo de realmente maravilhoso, opera milagres. Mas, não use os remédios indiscriminadamente. Faça dêles o melhor uso que puder. Muitas vêzes, o uso intempestivo de pequenas doses de penicilina impede o aparecimento do cancro venéreo, mas não debela o mal. E então não há nem o "sinal de alarme", e tudo é sub-reptício...

Não se esqueça também de que **TODO O DOENTE DE MAL VENÉREO, É UM PERIGO PÚBLICO.** Não seja egoista, e não procure aplicar a pena de Talião, contaminando os seus semelhantes. Trate-se, que é bem melhor.

Os Tempos Mudaram

(Conclusão da página 19)

Agora bem; quando os filhos aprendem com os pais, sabem falar com elevação e dignidade daquilo que aprenderam. Advogando a educação-sexual explícita, o padre Alvaro Negromonte argumenta com o seguinte exemplo: "Em determinada povoação, uma senhora sofria muito com as dificuldades do parto. Chamado o médico, o fato se tornou mais que notório, como é comum em lugares pequenos. Até mesmo as crianças comentavam. Entretanto, quando num grupo de meninas o fato foi comentádo com malícia e rizadinhas, uma pequena de 10 anos retirou-se do meio delas indignada, após dizer: "Não sei como é que vocês podem falar assim. Respeitem o sofrimento da pobre senhora. Lembrem-se que têm mães e que, um dia vocês também podem passar pelo mesmo.

Quando espíritos seletos, como o Diretor do Ensino Religioso na Arquidiocese do Rio de Janeiro, começam a mostrar que urge tirar a máscara no que diz respeito à educação-sexual, verificamos que os tempos mudaram. E, com a graça de Deus, êles mudaram muito...

Da Evolução, Psíquica e Somática, Feminina

(Continuação da página 16)

O equilíbrio sexual está sujeito a vários fatores, como, por exemplo, a flora bacteriana vaginal. Os órgãos do sexo são, geralmente, assépticos na mulher, todavia, ao atingir a puberdade encontramos, normalmente, um bacilo Gram-positivo, em forma de bastonete, denominado bacillus vaginalis de Doederleïn, que tem como função transformar o glicogênio da camada glicogenética normal da vagina em ácido lático. Daí ser refratária a vagina adulta às infecções gonocócicas, o que não se observa nas infantis, prepúberes e conhece-se a cura destas pela administração do hormônio folicular. As úlceras tratam-se por intermédio da foliculina (Quinet). (Cont. no próximo número)

(Da revista "Raios-X")

****

O Homem, os Animais e o Nú

(Conclusão da página 20)

gãos. Nada temos, portanto, que admirar, nem em nós, nem nos outros. Tudo é questão de hábito, de educação.

Diferem os animais, dos homens, em que? Em que êstes são dotados de inteligência e malícia e aquêles de inteligência sem malícia.

A inteligência educada no sentido puro da realidade das coisas, repele a maldade e a malícia.

Acaso não observamos sem malícia e maldade os animais que não se cobrem e vivem nús? Por que então sòmente os nossos semelhantes são as vítimas dos nossos olhares! Procure ver você, nos outros, sem maldade, como são vistos os animais. Eduque os seus órgãos a participar da natureza como ela nos é apresentada e não os instigue a predominância do mal. Espere que tudo corra normalmente, educando ainda, e sinta os impulsos da sua natureza, de tal forma, que haja uma correspondência perfeita da natureza criadora.

Não feche nunca os seus olhos e não deixe nunca de pensar. Veja tudo como de fato é, e pense que não poderia ser de outra forma. Abstenha-se de ilusão e não conjecture planos inúteis.

São Paulo, Setembro de 1952.

Nudistas representando uma cena na qual a favorita subjuga sua rival.

****

Uma Foto de Dienes e Uma Retificação Necessária

Na página 16 de nosso número 6 cometemos um engano que nos apressamos em retificar.

Por descuido de nossos paginadores houve troca do cliché da referida página sendo publicada uma foto do **ballet** francês, concepção do maravilhoso André Dienes, como ensaio de uma nudista alemã. Ao Dienes os nossos parabens por tão lindo trabalho fotográfico e aos nossos leitores as desculpas de SAUDE E NUDISMO por tão lamentável engano.